

Madison (Version 2) dite « 2000 »

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pointer le pied droit sur la droite.	Ramener le pied droit à côté du pied gauche	Pointer le pied droit sur la droite.	Ramener le pied droit à côté du pied gauche et commencer le changement du pied d'appui.	Pointer le pied gauche sur la gauche.	Ramener le pied gauche à côté du pied droit.	Pointer le pied gauche sur la gauche.	Ramener le pied gauche à côté du pied droit et commencer le changement du pied d'appui.	Pointer le pied droit en avant.	Ne pas bouger.

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Pointer le pied droit en arrière.	Ne pas bouger.	Pointer le pied droit en avant.	Pointer le pied droit en arrière.	Poser le pied droit en avant	Pointer le pied gauche en réalisant un quart de tour vers la droite.	Croiser le pied gauche devant le pied droit (et y placer le poids du corps).	Décroiser le pied gauche devant le pied droit et le pointer à droite.	Croiser le pied droit devant le pied gauche (et y mettre le poids du corps).	Sauter sur place en atterrissant sur les deux pieds.